

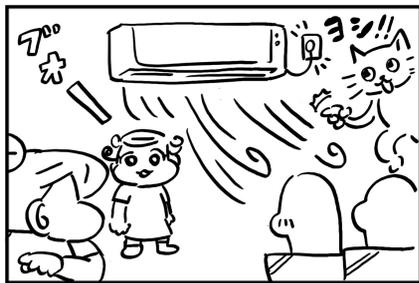
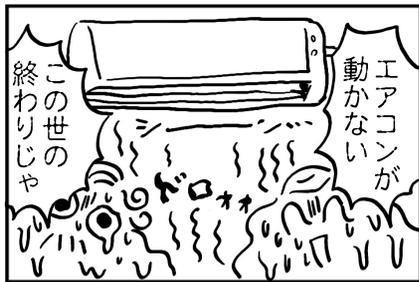
# 快眠の作法

Q

残暑が厳しくて夏バテ気味…  
どんな対策をとったらいい？

A

就寝中もエアコンは切らずに  
少しでも質の良い睡眠を取るようにしましょう



## 暑くて寝汗をかくと、寝ている間も自律神経を酷使し続けます

厳しい残暑が続けば、疲れが溜まり、夏特有の自律神経失調症＝「夏バテ」になってしまいます。自律神経は体温調節をはじめ、身体の生命活動に欠かせません。「たかが夏バテ」と甘く見ていると、自律神経の疲労によって体調がガクンと崩れてしまう危険性があります。暑くて寝汗をかくと、寝ている間も自律神経を酷使し続けることになり、眠りの質が下がって寝ている間も疲れがたまります。快眠のためには就寝中もエアコンを切らず、快適な室温や湿度をキープしましょう。湿度は50～60%に設定することで寝苦しさを感じにくくなり、ぐっすりと眠れるでしょう。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索